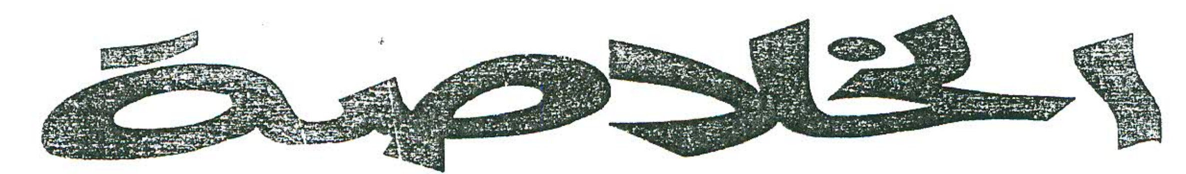
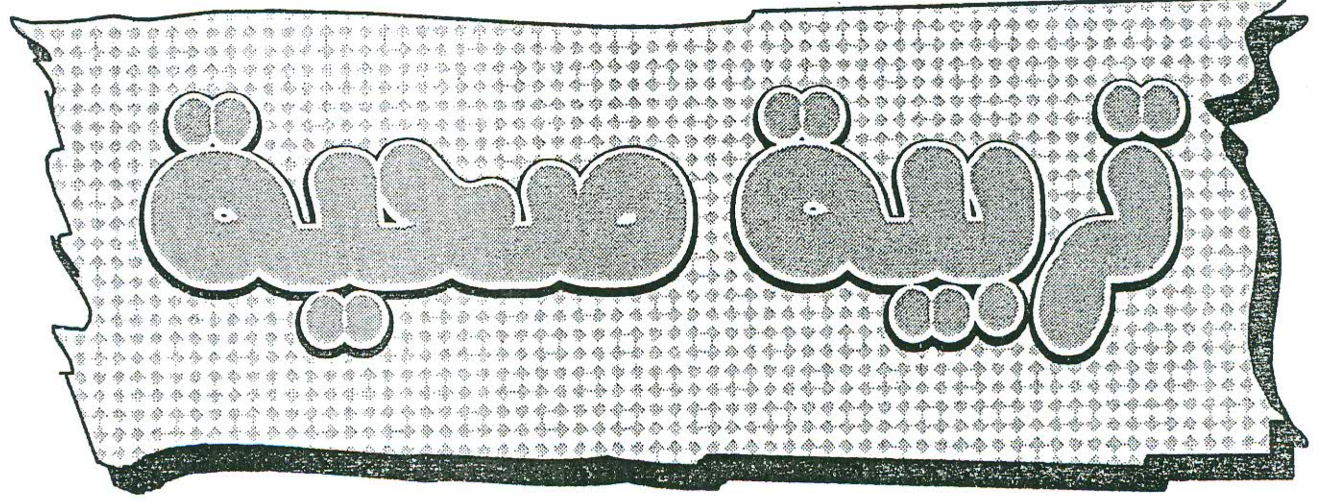
الرقم: ٦







س / ما هو تعريف الصحة المدرسية وما هي أهمية الصحة المدرسية ؟

تعريف الصحة المدرسية : هى حالة من التكامل الجسدى والنفسى والإجتماعى وليست مجرد الخلو من الأمراض.

والصحية المدرسية : هى مجموعة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التى تقدم لتعزيز صحة الطلاب ومن ثم تعزز صحة المجتمع من خلال المدارس .

أهمية الصحة المدرسية :

تتمثل اهمية الصحة المدرسية فى النقاط التالية :

١- كل أفراد المجتمع بكل فئاته يمر بالمدرسة ومن ثم يتوافر لهم فرص كثيرة لإكسابهم المعلومات وتعويدهم على السلوك الصحى .

٢- يمثل الأطفال فى المدرسة (فى مرحلة الدراسة) نسبة هامة من المجتمع وهنا توفر المدرسة فرصة كبيرة للعناية بالصحة

٣- تمتع الطالب أو الطالبة بالصحة الجيدة عامل مهم يساعدهم على التعلم وأكتساب الخبرات التى تهيئها لهم المدرسة (فالعقل السليم فى الجسم السليم).

٤- المدرسة هى أنسب مكان للتوعية والتربية الصحية لان هذه الفترة تتميز بتقبل المعلومات وإكتساب العادات والسلوك الصحى السليم .

٥- تتميز الفئات العمرية التى تندرج تحت مراحل التعليم المختلفة بالنمو والتطور السريع وتحدث خلالها الكثير من التغيرات البدنية والنفسية والعقلية والإجتماعية والعاطفية مما يجعلها أكثر عرضة للمشاكل .

٦- المدرسة ربما تكون أول بيئة يخرج إليها الطالب وأول خبراته فى الحياة الإجتماعية خارج المترل ، مما يعرضه للتنافس فى اللعب أو الدراسة مما قد يترتب عليه الكثير من المشاكل النفسية والإجتماعية .

٧- سهولة الوصول إلى القطاع الطلابى يجعل من برنامج الصحة المدرسية إستثمارا ناجحا أقتصاديا وصحيا وتعليميا بشرط.(التطبيق السليم) .

٨- إلتقاء أعداد كبيرة من الطلبة والطالبات فى المدرسة قد يعرضهم إلى مخاطر عدة : كالحوادث - الأمراض المعدية - وقد يحمل التلميذ العدوي من زميله إلى مترله مما يؤدى إلى أنتشار العدوي فى المجتمع .

س / تحدث عن :

١- رسالة الصحة المدرسية . ٢- الرؤية المستقبلية للصحة المدرسية .

٣- أهداف الصحة المدرسية . ٤- أستراتيجيات الصحة المدرسية :

أولا : رسالة الصحة المدرسية :

هى تحسين صحة الطالب عقليا وجسديا ونفسيا من خلال تمكينهم من المعارف والمهارات والإتجاهات اللازمة للتعامل بفاعلية وإبداع مع ظروف الحياة اليومية فى بيئة صحية آمنة يشارك فيها الجميع .

ثانيا : الرؤية المستقبلية للصحة المدرسية :

١- تحديد مشرف صحى فى كل مدرسة يتولى تنسيق برامج الخدمات الصحة المدرسية .

٢- التنسيق مع بقية مقدمى الخدمات الطبية للتعامل مع الحاجات العلاجية للطلاب .

٣- تحويل الوحدات إلي مراكز للإشراف على تنفيذ برامج وخدمات الصحة المدرسية .

٤- دعم نظام الصحة المدرسية بالكوادر التربوية اللازمة .

ثالثا : أهداف الصحة المدرسية :

الهدف العام للصحة المدرسية هو (تعزيز صحة المجتمع المدرسي – تعزيز صحة البيئة المدرسية – الإرتقاء بمستوى التحصيل العلمى للطلبة من خلال تطبيق البرنامج الشامل للصحة المدرسية) .

الاهداف التفصيلية للصحة المدرسية :

١ – الإرتقاء بصحة الطلاب من النواحى الصحية والعقلية والأجتماعية والنفسية .

٢ – تطوير برنامج الصحة المدرسية لرفع مستوى صحة الأفراد والمجتمع .

٣ – تقويم صحة الطلاب بالتعرف على المؤشرات الصحية للطلاب .

٤ – إكساب العاملين فى المجال التربوى الصحى القدرات والمهارات اللازمة للأكتشاف المبكر للمشكلات الصحية.

٥ – تزويد العاملين فى المدرسة بمهارات التوعية الصحية بالمدرسة .

٦ –توفير البيئة الصحية للطلبة ومعاونة الطلاب والتربويين والعاملين الصحيين فى مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية

رابعا : إستراتيجيات الصحة المدرسية :

١ – إعتماد المدرسة وحدة للتغيير المجتمعي والتنمية المستدامة .

٢ – التركيز على الخدمات الوقائية وعلى رأسها التوعية الصحية .

٣ – تعزيز الصحة من خلال المشاركة الفعالة .

٤ – إشراف أسرة الطالب فى التوعية والعمل على تعديل السلوك الصحى .

٥ – ترشيد ودعم الدور العلاجي بالتنسيق مع وزارة الصحة .

س / تحدث عن

١- عملية التغيير　　٢- أسس التثقيف الصحى　　٣- عناصر التثقيف الصحى

أولا : عملية التغيير :

عند التعرض للتثقيف الصحى يجب ذكر التغيرات المطلوبة مرورا بسلسلة من المراحل المميزة قبل إتباع السلوك الجديد ويجب على كل من يقوم بالتثقيف الصحي فهم هذه المراحل وهى :

أ- مرحلة الوعي : هي الاستجابة المبدئية للرسالة الصحية وتتأثر بالأساليب التعليمية المتبعة ومقدرة الشخص على الاستيعاب وفى هذه المرحلة يتعرف الشخص على الأفكار والسلوك الجديد بصورة تامة .

ب- الأهتمام : هى المرحلة التى يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات ويكون مرحبا بالأستماع أوالقراءة أو التعليم عن الموضوع .

ج- التقييم : يزن الفرد الإيجابيات والسلبيات لهذا السلوك ويقوم بتقويمه وتقييم الفائدة له ولأسرته .

د- المحاولة (التجربة) : هى مرحلة يتم فيها تنفيذ القرار عمليا ويحتاج الفرد لمساعدة أثناء هذه المرحلة للتغلب على المشاكل التى تعترض طريق التطبيق .

هـ- الإتباع : يكون الفرد مقتنعا بصحة السلوك الجديد ومؤمنا بإيجابياته ويقرر إتباعه .

ثانيا : أسس التثقيف الصحى (يكتفي بـ ٥ أو ٦ نقاط فقط)

يجمع التثقيف الصحي بين فن وعلم الطب والأسس العامة للتعليم وهى على النحو التالى :

١- الإهتمام : حيث لا يرحب الأفراد بسماع ما لا يهمهم لذلك يجب أن يكون التثقيف الصحى على أساس ما يشعرون به من إحتياجات وفى مختلف المناسبات .

٢ـ **المشاركة** : حيث يقوم التثقيف على أسس التعلم الإيجابي فى مختلف وسائله مثل (مناقشات المجموعة واللقاءات والندوات).

٣ـ **المعلوم والمجهول** : حيث يجب أن يبدأ التقيف الصحى مما هو معلوم لدى الأفراد ، ثم يندرج لما هو مجهول لديهم لإمدادهم بالمعلومات اللازمة وبهذه الطريقة تبنى المعلومات بطريقة نظامية .

٤ـ **الإدراك** : ويعنى مساعدة من يتعلم على فهم ما يقوله ويعتمد ذلك على درجة تعليم المتلقى وقدرة من يقوم بالتثقيف

٥ـ **الإصرار** : ويعنى تكرار المعلومات فى نفس الجلسة أو الجلسات التالية .

٦ـ **التشجيع** : وهو خلق الرغبة لدى الفرد للتعلم عن طريق الحوافز مثل (المديح – الحب – التنافس – المكافآت – التقدير) .

٧ـ **العلاقات الإنسانية الطيبة** : هى الصفات الخاصة الشخصية للقائم بالتثقيف الصحى وهى أكثر أهمية من مؤهلاته الفنية فمن الضرورى تقبل الأفراد له كصديق يثقون به .

٨ـ **دور القيادات** : يتعلم الأفراد أكثر ممن يكونون له الأحترام والتقدير لذلك يجب على القائم بالتثقيف الصحى محاولة الوصول إلى المجتمع عن طريق مختلف القيادات وغيرهم من الشخصيات المؤثرة مثل العمدة .

٩ـ **التربة والبذرة ومن يزرعها** : التربة هى الأفراد ، البذرة هى الحقائق الصحية ، من يزرعها القائم بالتثقيف فلابد من الربط بين هذه المكونات الثلاثة بصورة مرضية لتحقيق الناتج المرغوب فى التثقيف الصحى .

ثالثا : عناصر التثقيف الصحى هى :

١ـ **الرسالة الصحية** : هى المعلومات التى يأمل القائم بالتثقيف أن يستوعبها مستمعوه ويفهموها ويتقبلوها ويطيعوها عمليا ويجب أن تكون الرسالة معلومة ومحددة الأهداف .

٢ـ **المثقف الصحى** : هو مصدر الرسالة ، **ويجب أن يكون :**

أ– واضح الأهداف محدد الأسلوب .   ب– أن يراعى المستمعين من حيث أحتياجاتهم وإهتماماتهم .

ج– أن يختار العنوان المناسب على أساس ملائمتها وفعاليتها .

٣ـ **المستهدفون من التثقيف الصحى** : حيث يجب تحديد درجة وعيهم وثقافتهم وأن يتوفر فيهم الرغبة والتغير مع التركيز على إحتياجاتهم الصحية .

٤ـ **وسائل الاتصال وهى** : الرسائل السمعية والبصرية ، فيمكن الإستعانة بمختلف الوسائل فى نفس اللقاء حسب المقدرة لتجنب الرتابة أو تجنب أختيارها حسب الظروف المحلية (مقروءة – مسموعة – مرئية) .

الوسائل السمعية والبصرية :

أـ **وسائل سمعية** : وهي أجهزة التسجيل ، الميكروفونات .

بـ **وسائل بصرية** : وهى السبورة – النماذج والصور التوضيحية – العينات – المعارض والشرائح .

جـ **وسائل سمعية بصرية** : وهى الأفلام والفيديو والتليفزيون وتساعد هذه الوسائل على تأكيد الرسالة الموجهة عن طريق تشجيع التفكير والوعى .

س / تحدث عن القائمون على تنفيذ برنامج الصحة المدرسية موضحا دو كلا منهم ؟ هاااااااام

القائمون على تنفيذ برنامج الصحة المدرسية وهم

(١) الطبيب (٢) الزائرة الصحية (٣) المدرس (٤) وسائل الأتصال

١ – دور الطبيب :

أ – إجراء الفحص الطبى الشامل والدورى للتلاميذ وتسجيل ملاحظاته .

ب – علاج الأمراض وعمل الإسعافات الأولية وتحويل الحالات الصعبة للمستشفى .

ج – اكتشاف الأمراض المعدية ومكافحتها .

د – ملاحظة العاملين بالمدرسة وبالأخص (الكانتين) .

هـ – ملاحظة صحة البيئة المدرسية .

و – المشاركة فى برنامج التثقيف الصحى والتطعيمات .

٢ – دور الزائرة الصحية :

أ – تحضير السجلات أثناء الفحص الطبى .

ب – تسجيل البيانات الشخصية للتلاميذ ومتابعتها صحيا .

ج – تشارك فى الفحص الطبى بما يطلب منها .

د – ملاحظة صحة البيانات المدرسية .

هـ – المشاركة فى برنامج التثقيف الصحى .

٣ – دور المدرس :

أ – تعليم العادات الصحية السليمة للتلاميذ .

ب – الإلمام بالقواعد الصحية السليمة .

ج – الإشراف الصحى على التلاميذ .

د – اكتشاف بوادر المرض بين التلاميذ .

س / ما هي طرق وأساليب التربية الصحية المدرسية :

طرق وأساليب التربية الصحية المدرسية : تتمثل في الأتي :

أولا : وسائل الأعلام فى المدرسة وتشمل :

١ – الأذاعة المدرسية ٢ – السينما التعليمية ٣ – صحيفة الحائط ٤ – المكتبة المدرسية .

ثانيا : تخصيص حصص خاصة لمادة التربية الصحية :

تخصيص حصة كل أسبوع لتدريس مادة التربية الصحية يشرح فيها المعلم المعلومات الصحية ويساعد على فهمها وإستيعابها من خلال منهج دراسى منظم وذلك عن طريق :

١ – الإهتمام بإبراز صلة الموضوع بحياة التلميذ .

٢ – محاولة إشراك التلاميذ فى الموقف التعليمى .

٣ – إتباع الأسلوب العلمى فى التدريس .

٤ – الإستعانة بالوسائل السمعية والبصرية .

ثالثا : ربط التربية الصحية بالمناهج الدراسية المختلفة مثل :

(١) **مبادئ العلوم** : وتشمل (النمو – التطور – الحشرات) .

(٢) **علم الطبيعة** : ويشمل (الضوء – الصوت – الحرارة) .

(٣) **علم الأحياء** : ويشمل محتويات الهواء من (البكتريا ، والجراثيم ، والماء ، والأملاح) .

(٤) **الدين** : ويشمل (الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التى تحثنا على النظافة الصحية) .

(٥) **اللغة العربية** : وتشمل أن تتكلم موضوعات الإنشاء عن الصحة والمرض والعادات الصحية السليمة .

رابعا : التوجيه الفردى (المقابلة الشخصية) :

حيث يقوم الطبيب أو المدرس بالإلتقاء مع ولى أمر التلميذ المريض لتوضيح بعض السلوكيات الخاطئة .

خامسا : التربية الصحية والقدوة الحسنة :

حيث يقوم التلاميذ بتقليد المعلم لأنه المثل الأعلى لهم فيجب أن يهتم بمظهره وملبسه ، ويراعى الأسس الصحية فى تصرفاته أمامهم .

س/ تحدث عن البيئة المدرسية من حيث المبنى المدرسى وحجرات الدراسة والأثاث المدرسى ؟

تنقسم البيئة المدرسية إلى :

١ـ **بيئة حسية** : (الموقع – المباني المدرسية – الأثاث والمعدات – المياه والصرف الصحي).

٢ـ **بيئة معنوية** : (التكوين الاجتماعي والنفسي للمدرسة) .**مثل :**

أ– التخطيط الجيد لليوم الدراسى .

ب– الأنشطة المرتبطة بالمقررات .

ج– التخطيط فى الأنشطة الغير مرتبطة بالمقررات .

د– العلاقات الإنسانية بين الطلاب وبعضهم البعض وبينهم وبين المعلمين .

أولا : المبنى المدرسى :

يجب أن يحدد الأهداف التالية :

أ– أن يتمشى مع الاحتياجات الفسيولوجية للتلاميذ .

ب– أن يحد بقدر الإمكان من انتشار الأمراض المعدية .

ج– أن يكون وسيلة من وسائل التربية الصحية (من حيث توفير الوعى الصحى).

والشروط الصحية الواجب مراعتها للمبنى الدراسي وتتمثل فى التالي :

١ـ **الموقع** : **ويجب ان يكون على النحو التالى :**

أ– أن يكون مكان يسهل الوصول إليه .

ب– أن يكون فى منطقة هادئة بعيدة عن الضوضاء والمصانع .

ج– ان يقع فى منطقة طلقة الهواء تساعد على التهوية .

د– أن يكون قريب من المرافق العامة (المجارى – المياه الصالحة للشرب)

هـ– أن تكون الأرض سليمة ذات طابعة مستقرة .

٢ـ **المساحة** : **ويجب ان تكون على النحو التالى :**

أ– يراعى أن تكون الأرض كبيرة بالتوسع فى المستقبل إذا أستدعى الأمر .

ب– مساحة المبنى تكون ثلث المساحة الكلية والملاعب ثلثى المساحة الكلية .

٣ـ **إتجاه المبنى** : **ويجب ان يكون على النحو التالى :**

أ– أن يكون مواجه للشمس لكى تدخله من جميع أركانه .

ب– أن يكون مواجه للرياح لكى تساعد على تهوية المبنى وتلطيف درجة الحرارة .

٤ـ **نوع المبنى** : **ويجب ان تكون على النحو التالى :**

أ – المباني ذات البلوكات : أى تكون الفصول على خط مستقيم تقابله طرق تطل على الفناء على هيئة حرف T أو E أو L ولا تقل المسافة بين كل مبنى وأخر عن ٢٠ متر لتسهيل عملية التهوية والإضاءة ويفضل ألا يزيد عن ثلاثة طوابق ويقام على أعمدة ويستعمل الدور الأول كمظلة .

ب – الشكل المركزي : أى أن تكون المدرسة وفصولها عبارة عن صالة متوسطة حولها حجرات ويكون إتجاه الفصول مختلف من فصل لأخر ومختلف فى الإضاءة .

ثانيا : حجرات الدراسة :

١ـ شكل ومساحة الفصل : يجب ان يكون متوسط مستطيل يخصص لكل تلميذ مساحة فى الفصل تتراوح من ١,٥ م إلى ٢ متر ، ويكون الفصل مستطيل٨ X ٦ متر والأرتفاع ٣متر .

٢ـ التهوية : وتكون بطريقتين : ١) تهوية طبيعية ٢) تهوية صناعية .

٣ـ الإضاءة : طبيعية بإستخدام النوافذ وصناعية بإستخدام الكهرباء خاصة فى المدارس الليلية .

ثالثا : الأثاث المدرسى :

١ـ السبورة : ويراعي فيها أن تكون فى وسط الحائط ١,٥م ←→ ١,٥ م وبينها وبين أول صف ١,٥ م ولها مجرى تجمع فيه الطباشير ولونها أسود غامق أو أخضر .

٢ـ المقاعد : لابد أن تكون بيضاوى .

٣ـ الأدراج : وفيها يراعي الأتي :

أ- لابد ان تكون مائلة ناحية الصدر . ب- أن تكون عدد الأدراج المتوسطة ٥٠% من عدد أدراج الفصل .

ج- أن تكون نسبة ٢٥% من الحجم الكبير . ونسبة ٢٥% من الحجم الصغير .

د- أن يراعى جلوس التلاميذ ضعاف السمع والبصر فى الامام .

رابعا : المرافق الصحية :

١ـ المورد المائي : أن تأخذ المياه من مصادر المياه العامة .

٢ـ الصنابير : يراعى أن تكون فتحتها لأعلى على شكل نافورة وأن يكون لكل ١٠٠ تلميذ ١٠ صنابير .

٣ـ أحواض الغسيل : أن تكون أعداد كثيرة وأرتفاعها مناسب .

٤ـ المراحيض والمباول : قريبة من الفصول .

٥ـ تصريف القمامة : تجمع فى سلال خاصة وتفرغ يوميا .

٦ـ تصريف الفضلات الآدمية : فى مرافق أو مجارى عمومية أو خزانات .

٧ـ المقصف أو الكانتين : يراعى فيه الشروط الآتية :

أ- أن يكون بعيد عن دورات المياه وجيد التهوية .

ب- ان تكون الأغذية من النوع التى لا تفسد بسرعة وتستعمل فى نفس اليوم وتكون مرخصة .

ج- التأكد من النظافة الشخصية للعاملين بالكانتين بشكل دوري يوميا .

د- الكشف الدوري للعاملين بالكانتين سنويا للتأكد من خلوهم من الأمراض بواسطة الطبيب .

س/ ما هي العوامل التى تقرر مستويات الصحة والمرض ؟

أولا : العوامل المتعلقة بالإنسان :

١ـ العنصر : يقصد بالعنصر الشعوب البيضاء والزنجية والصفراء .

٢ـ العمر أو السن : تنتشر بعض الأمراض أكثر بين الأطفال مثل الجدري المائي والحصبة والنكاف ، بينما تنتشر أمراض أخرى بين المسنين كأمراض القلب والسكرى .

٣ـ النوع أو الجنس : يوجد بعض الاختلافات فى الأمراض التى تصيب الجنسين مثل سرطان البروستاتا فى الذكور والرحم فى الإناث .

٤ـ **العوامل الوراثية** : الجينات هى المسئولة عن نقل الصفات الوراثية للوالدين والأبناء مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم .

٥ـ **العوامل الأجتماعية** : وهى العوامل المتعلقة بنمط وأسلوب حياة الإنسان وعاداته وعمله .

٦ـ **المقاومة الطبيعية غير النوعية** : وهى التى يستخدمها الجسم فى مقاومة الأمراض بشكل عام وتمثل خطوط دفاعية ضد الميكروبات .

٧ـ **المناعة النوعية** : تمثل قدرة الجسم على القضاء على مسببات الأمراض **وهناك أنواع منها :**

أ) المناعة المكتسبة الإيجابية . ب) المناعة النوعية المكتسبة السلبية .

ثانيا : العوامل المتعلقة بالبيئة :

البيئة هي كل ما يحيط بالإنسان وتؤثر فيه ويتأثر بها وتتكون من :

١ـ البيئة الطبيعية : وتشمل :

أ) البيئة الجيولوجية . ب) جغرافية المكان وتأثيرها فى البيئة الاجتماعية .

ج) المناخ وتأثيره فى الحياة الاجتماعية والاقتصادية .

٢ـ البيئة الحيوية :

أ) توافر العناصر الحيوانية والنباتية وارتباط ذلك بأمراض التغذية .

ب) وجود المسببات البيولوجية للأمراض مثل البكتريا .

ج) وجود العائل الوسيط المسبب للمرض مثل القواقع فى مرض البلهارسيا .

د) وجود نواقل مسببات للأمراض مثل البعوض .

هـ) وجود مستودعات المسببات للأمراض مثل بعض الحيوانات .

٣ـ البيئة الاجتماعية والثقافية :

أ – المستوى التعليمي : وتأثيره على الوعي والسلوك الصحي فى المجتمع .

بـ المستوى الاقتصادي : وتوفر فرص العمل ومصادر الدخل .

ج – الحالة السكانية : من حيث إجمالي تعداد السكان وتوزيعهم والكثافة السكانية.

دـ حالة الخدمات الصحية ومدى توافرها : وعدالة توزيعها .

س : ما هي الخدمات الصحية المدرسية ؟

الخدمات الصحية المدرسية: ويقصد بها الخدمات الصحية التى تقدم لطلاب المدارس والعاملين بها.

وتنقسم إلى :

اولا : الخدمات الوقائية :

وتشمل الوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية الشائعة فى المجتمع المدرسى مثل (التطعيمات – العزل الصحى– ومتابعة الحالات والتعامل مع الحالات الصحية المزمنة) **وتتضمن الخدمات الوقائية الأساسية التالية :**

أ – الفحص الطبي الشامل : **وأهميته تتمثل فى الأتى :**

١– إكتشاف الأمراض مبكرا . ٢– قياس حجم المشكلات الصحية للطلاب .

٣– رفع الوعي الصحي بالمجتمع المدرسي .

٤ – تتبع الحالات المرضية المكتشفة من الفحص الشامل ورعايتهم كحالات (ضعف الإبصار– السمع – القلب– الصدر).

٥- التعرف على الظروف الإجتماعية والثقافية لأسرة التلميذ .

ب- الوقاية من الامراض المعدية ومكافحتها :

وتعتمد مكونات برنامج الصحة المدرسية على إجراءات أساسية لمكافحة الامراض المعدية داخل المدرسة:

١- التطعيمات التنشيطية والموسيمية عند دخول المدارس (أخر جرعة يحصل عليها الطفل عند سن ١٨ شهر).

٢- التطعيم ضد الأمراض الأكثر أنتشارا بين التلاميذ بالمدارس .

٣- متابعة الحالات الصحية لتلاميذ المدارس وعزل من يثبت مرضه .

٤- مراقبة المخالطين للحالات التى يتم اكتشافها .

٥- مراقبة المقاصف المنزلية .

٦- الإشراف على جماعة الهلال الاحمر والصحة المدرسية .

٧- تطهير الأماكن والأشياء المثبوت والحالات التى يتم أكتشافها .

٨- مراقبة البيئة المدرسية .

٩- مراقبة المخالطين للحالات التى يتم أكتشافها .

ج- التثقيف الصحى لتلاميذ المدارس :

يهدف التثقيف الصحى بين تلاميذ المدارس إلى العمل على إكسابهم العادات الصحية السليمة وتغيير المفاهيم الخاطئة عن الصحة فيما بينهم .

د- توفير البيئة الصحية السليمة :

من أهم ما تهدف إليه الخدمات الصحية المدرسية إلى توفير البيئة الصحية سليمة للتلاميذ داخل المدارس والمتمثلة فى المبنى المدرسى الصحى والمياه الصالحة للشرب والصرف الصحى والتخلص من القمامة والمقعد المناسب والإضاءة الكافية والتهوية الجيدة .

ثانيا : الخدمات العلاجية .

وتشمل :

١- الكشف المبدئى على الطلاب المستجدين . ٢- الكشف الطبى على المصابين بأمراض حادة ومزمنة .

٣- توافر الإسعافات الأولية من الأدوية الأساسية والأربطة .

٤- نقل التلميذ الذى يعانى من شكوى مرضية إلى طبيب العيادة المدرسية .

٥- نقل المصاب بالإسعاف إلى المستشفى . ٦- الإشراف الصحى على الأنشطة وعلى لجان الإمتحانات .

البطاقة الصحية المدرسية :

تعتبر البطاقة الصحية المدرسية المستند الوحيد عن الحالة الصحية للتلميذ فى المدرسة ، حيث يسجل بها أهم الاحداث الصحية التى يمر بها التلميذ ويراعى ملازمة البطاقة الصحية للتلميذ معه فى جميع مراحل دراسته **وتشمل البطاقة الصحية على البيانات الآتية :**

١- البيانات الشخصية للتلميذ من (سن – نوع – العنوان) .

٢- جدول التطعيمات وتواريخها ويسجل بها تواريخ هذه التطعيمات .

٣- نتائج الفحص الطبى الدورى الشامل وتعليمات الطبيب .

٤- ملخص عن الحالة الصحية والنفسية للتلميذ .

٥- الحالات المرضية الطارئة وعلاجها بسجل (أى إصابات أو أمراض طارئة) وتاريخ الإصابة بها .

س : ما أهم أمراض سوء التغذية المنتشرة فى المجتمع المصرى ؟

الأمراض هى :

١ – الأنيميا الغذائية (فقر الدم) :

الأنيميا تنتج عن نقص كمية الهيموجلوبين الموجود بكرات الدم الحمراء عن العدد الطبيعي ، ويمكن تقسيم الأنيميا حسب مسبباتها إلى أقسام هى :

أ- **أنيميا غذائية** : وتحدث نتيجة نقص فى تناول أو امتصاص الجسم للمواد الغذائية اللازمة لتكوين الهيموجلوبين مثل الحديد .

ب- **أنيميا ناتجة عن فقدان الدم من الجسم** : مثل مرض (البواسير – الديدان الطفيلية) .

ج- **أنيميا ناتجة عن تكسير كرات الدم الحمراء داخل الأوعية الدموية** : وتحدث فى بعض أمراض الوراثة مثل العيوب فى كرات الدم الحمراء .

أعراض مرض الأنيميا :

١ – الشعور بالتعب والإجهاد لأقل مجهود .
٢ – صداع وقلة التركيز وشحوب فى لون الجلد .
٣ – أزدياد عدد ضربات القلب .

٢ – أمراض قصور البروتين والسعرات :

تنتشر أمراض قصور البروتين والسعرات فى سن ما قبل المدرسى بسبب

أ- نقص فى كمية البروتين التى يتناولها الطفل .

ب- عدم تعويض الطفل بالغذاء الكافى والمناسب عند إتمام عملية الفطام .

الأعراض المرضية وهى :

١ – تأخر النمو العقلى والجسمانى .
٢ – تورم الجسم .
٣ – ضمور فى العضلات.
٤ – الإسهال .
٥ – إلتهابات جلدية .

الوقاية من أمراض نقص البروتين والسعرات :

أ- تشجيع الامهات على البدء بالرضاعة الطبيعية فور الولادة .

ب- إمداد الطفل بالاطعمة التكميلية والإضافية للبن الام اعتبارا من الشهر السابع .

ج- توعية الأمهات بالطريق الصحى لفطام الام ومد فترة الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين .

٣– السمنة :

وهى زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعى ، ولمعرفة ذلك بمؤشر كتلة الجسم – الوزن – الطول بالمتر .

أسباب السمنة :

أ- الأفراط فى تناول النشويات والسكريات .
ب- عدم مزاولة الرياضة .
ج- عوامل نفسية .

أضرار السمنة :

أ- الإصابة بأمراض المفاصل والآلام الروماتيزمية .
ب- عدم سهولة الحركة .
ج- الإصابة بأمراض السكر .
د- الإصابة ببعض الأورام مثل ورم الثدى عند النساء .

الوقاية والعلاج من السمنة :

أ- ممارسة الرياضة البدنية .
ب- الإقلاع عن تناول المواد النشوية .
ج- الامتناع عن تناول الطعام بين الوجبات .

س / تحدث عن الإهتمام بصحة المجتمع المجاور موضحا علاقة المدرسة الصحية بالمجتمع:

لا تنفصل القضايا المتعلقة بالصحة فى المدرسة عن المجتمع ويجب النظر إلى المدرس كفرصة لتعميق الانتماء فى المجتمع لدى الطلاب وكأداة للتغير فى المجتمع .

علاقة المدرسة الصحية بالمجتمع

١- تحوى المدرسة طلابا هم عينة ممثلة للمجتمع بكل مؤشراته الصحية .

٢- الصحة المدرسية فرصة للأكتشاف المبكر للمشكلات الصحية وغير الصحية .

٣- المدرسة فرصة كبيرة للوقاية من المشكلات الصحية وغير الصحية .

٤- المدرسة فرصة للتأثير فى السلوكيات الصحية على مستوى الطلاب والمجتمع .

س : أذكر خدمات الرعاية الصحية الأولية ؟ مهم جداااااااا

١- تمثل العنصر الأولى فى رعاية صحية مستمرة .

٢- تشكل جزءا مكملا للنظام الصحى متكاملا معه .

٣- صحية علميا وعمليا .

٤- مقبولة إجتماعيا .

٥- تقدم بتكلفة فى مقدور المجتمع .

٦- يتم دعمها من خلال مشاركة المجتمع .

عناصر الرعاية الصحية مهم جداااااااا

١- التثقيف الصحى : والذى يهدف إلى :

أ- الرقى بالسلوك للأفراد والأسر .

ب- التوعية بالمشاكل الصحية وطرق مكافحتها .

ج- دعم البرامج والخدمات الصحية التى يشملها النظام الصحى .

٢- خدمات التغذية المناسبة : وتتضمن:

أ- تشجيع الممارسات الغذائية الصحيحة .

ب- تقديم المشورة التغذواية للمرضى بالمراكز الصحية .

ج- تشجيع ودعم التغذية المناسبة للأطفال وخاصة ما قبل المدرسة والأمهات الحوامل .

د- تشجيع الرضاعة الطبيعية .

هـ- الاكتشاف المبكر لحالات سوء التغذية .

٣- توفير المياه الصالحة للشرب وإصحاح البيئة : وتشمل :

أ- تأمين مصادر المياه الصالحة وضمان صحة الأغذية .

ب- مكافحة النواقل والعوائل البسيطة .

ج- توعية المجتمع بالوسائل الصحية للتخلص من القمامة والفضلات .

د- مكافحة المخاطر البيئية على الصحة .

٤- رعاية الامومة والطفولة :

أ- توعية المجتمع بأسباب وفيات الأمهات والأطفال .

ب- الاكتشاف المبكر للأمراض ورعاية الحامل والولادة الامنة .

ج- متابعة نمو وتطور الأطفال الرضع فى مرحلة ما قبل المدرسة .

د- توفير زيارات منزلية لضمان وصول الرعاية لجميع شرائح المجتمع .

٥- التحصين ضد الأمراض المعدية الرئيسية :وذلك من خلال

أ- تقديم التحصين اللازم للأطفال للرضع وقبل وخلال السن المدرسى .

ب- تقديم التحصين للمسافرين للوقاية من الامراض الدولية مثل (الحمى الصفراء - الكوليرا - الحمى الشوكية) .

٦- مكافحة الأمراض المتوطنة والوقاية منها :

وهى تشتمل على العديد من الأنشطة الصحية التى تستهدف مكافحة الامراض المتوطنة والوقاية منها مثل (الملاريا - البلهارسيا - الليشمانيا).

٧- توفير العلاج المناسب للأمراض والأصابات الشائعة :

مثل أمراض الإسهال والامراض التنفسية الحادة والأمراض الطفيلية المعوية ومرض السكر وإصابات الحوادث والتي كانت نسبتها قديما ٥٥% ولكنها الآن ١% .

٨- توفير الأدوية الأساسية :

ويتضمن تقديم الأدوية الضرورية والتى يتم إستخدامها كجزء من الأجراءات العلاجية او الوقائية التى يحتاجها المرضى أو مخالطيهم أو الأفراد الأصحاء .

س : ما هي مخارج العدوى مهم جداااااااااااااا؟

تتمثل مخارج العدوى فى التالى :

١ـ **الجهاز التنفسى** : وتخرج الميكوبات مع أفرازات الانف والبلعوم الأنفى والقصبة الهوائية والرئتين .

٢ـ **الجهاز الهضمى** : وتخرج الميكروبات مع البراز فى معظم حالات الامراض المعوية وقد يخرج إيضا الميكروب مع القئ مثل حالات الكوليرا .

٣ـ **الجهاز البولى** : تخرج الميكروبات مع البول فى بعض الامراض المعوية مثل (التيفود والبلهارسيا) .

٤ـ **الدم** : بعض الأمراض تكون فى الدم ولا تخرج إلا عن طريق الحقن أو عمليات نقل الدم أو عن طريق لدغ الحشرات .

٥ـ **عن طريق الجلد والأغشية المخاطية** : فى حالات الرمد وتوجد الميكروبات فى ملتحمة العين والامراض التناسلية ، أما الإلتهابات الجلدية مثل (البثور) فتخرج من الجلد .

س : ما هى طرق إنتقال العدوى مهم جدااااااااااااااا ؟

أولا : عن طريق الرذاذ :

١- تنتقل العدوى بالرذاذ المباشر عن طريق وجود شخص قريب من الشخص المريض ويساعد على نقل العدوى الإزدحام وسوء التهوية .

٢- تنتقل العدوى بالرذاذ بطريق غير مباشر عن طريق الهواء عندما يحمل الهواء نواة الرذاذ إلى اماكن قريبة .

٣- تنتقل العدوى عن طريق الأتربة الملوثة .

ثانيا : العدوى عن طريق الطعام والشراب .

١- عن طريق الإيدى التى لم تغسل بعد التبرز .

٢- إستخدام مياه ملوثة نتيجة التبول او التبرز بالقرب منها .

٣- عن طريق الذباب الملوث بالميكروبات نتيجة وقوفه على الفضلات الآدمية ثم بعد ذلك يقف على الطعام .

٤- إستخدام البراز الآدمى كسماد للأرض الزراعية وقد يكون طريقة لنقل الأمراض إلى الخضروات مثل الإسكارس

ثالثا :عن طريق الملامسة والأتصال الجنسى .

تنتقل العدوى عن طريق الملامسة المباشرة للجلد أو عن طريق الأغشية المخاطية أو اختراقها مثل أمراض (التينيا – الجرب) والأمراض التناسلية مثل الإيدز ومرض الكلب .

رابعا :عن طريق الحشرات :

١ـ **بطريقة سلبية** : لا يكون للحشرة أى دور فى دورة حياة الميكروب ولكن عن طريق إلتصاق الميكروب بجسمها منتقلة من مكان إلى أخر مثل الذباب .

٢ـ **الطريقة الإيجابية** : يتطور مسبب المرض داخل جسم الحشرة وتصبح الحشرة ناقلة للمرض ومن أمثلة الأمراض التي تنقلها الحشرات مرض الملاريا.

س : ماهى مداخل العدوى مهم جدااااااااااااااااا ؟

١ـ **الجهاز التنفسى** : ويحدث عن طريق إستنشاق الرذاذ الملوث بالميكروبات .

٢ـ **الجهاز الهضمى** : حيث يدخل الميكروب عن طريق الفم إلى الجهاز الهضمى مع الطعام والشراب .

٣ـ **الجلد والأغشية المخاطية** : حيث تدخل الأمراض عن طريق اللمس والحقن ولدغات الحشرات .

س : ماهى الأمراض المعدية التى تنتقل عن طريق الرذاذ ؟

١ – الأنفلونزا :

تعريفها : هى مرض حاد سريع الأنتشار يصيب الجهاز التنفسى .

سبب المرض : فيروسات الانفلونزا (أ – ب) وهى فيروسات متغيرة على الدوام .

فترة الحضانة للمرض : من يوم إلى ٤ أيام .

فترة العدوى : من ٣ أيام إلى ٥ أيام من ظهور الأعراض وقد تصل إلى ٧ أيام فى الأطفال .

طرق إنتقال عدوي الأنفلونزا :

١ـ **بطريق مباشر** : بالرذاذ :

٢ـ **بطريق غير مباشر** : بالجو أو من خلال اليد إلى الأنف او الفم .

أعراض الإنفلونزا : تتمثل الاعراض الشائعة فى الحمى والرعشة والسعال وإحتقان الحلق وتستمر ٣ أيام غالبا أو أسبوع أو أسبوعين .

مضاعفات الإنفلونزا : قد تصيب أى شخص وفى أى عمر ولكنها أكثر لكبار السن .

وأكثر المضاعفات شيوعا : هى الإلتهاب الرئوي الفيروسى والإلتهاب الرئوى البكتيرى .

الوقاية من هذا المرض :

١ – غسيل الأيدى بالماء والصابون .
٢ – التأكد من تغطية الفم والانف اثناء السعال .
٣ – تجنب الأماكن المزدحمة .
٤ – إلتزام البيت عند الشعور بالإنفلونزا .

إجراءات الوقاية فى المدارس :

١ – إعطاء الطالب أجازة لا تقل عن ٥ أيام .
٢ – متابعة المخالطين له فى المترل والمدرسة .
٣ – ضرورة رفع وعى المخالطين للمريض عن أثر المرض وطرق إنتقاله وكيفية الوقاية .

٢ – أنفلونزا الطيور :

التعريف بالمرض : هو مرض معدي للطيور وليس للإنسان تسببه فيروسات تصيب الطيور فقط والخنازير بشكل أقل شيوعا ولكنها قليلا ما تعبر حاجز الاختلاف فتصيب الانسان .

مدة الحضانة لهذا الفيروس : من ٣ أيام إلى ٥ أيام .

أعراض إنفلونزا الطيور :

١- تورم الرأس والأرجل . ٢- عدم النشاط . ٣- فقدان الشهية للطعام .
٤- إفرازات مخاطية من الأنف وقلة إنتاج البيض . ٥- موت الطائر فى خلال ٢٤ ساعة من الإصابة .

أعراض إنفلونزا الطيور على الإنسان : هى أعراض شبيهة بالإنفلونزا الموسمية (الحمى السعالية) والإصابة بالإلتهاب الرئوى الذى يكون مميتا .

طرق الوقاية والمكافحة :

١- ضمان عدم وصول الطيور البرية لأماكن تربية الدواجن .
٢- حصر تعامل الأشخاص القادمين من أماكن أنتشار الوباء أو الأحتكاك بالدواجن أو العمل فى المزارع لمدة ١٠ أيام .
٣- عدم تربية أكثر من نوع من الطيور فى نفس المكان منعا لظهور فيروس ثالث .
٤- وضع الطيور النافلة فى أكياس بلاستيك مع إعدام الحى منها وتدفن بعمق كبير من التربة والجير .
٥- عدم إستيراد الطيور والبيض من الأماكن التى بها إصابة .

٣- إلتهاب اللوزتين :

التعريف بالمرض : هو مرض من الأمراض الشائعة والمنتشرة بشكل كبير وخصوصا عند الاطفال .

واللوزتين هما : عقدتان تساعدان فى الحالة الطبيعية على تصفية الميكروبات ومنع دخولها الجسم .

سبب المرض : قد ينجم إلتهاب اللوزتين الحاد عن الفيروسات أو البكتريا وأهمها (فصيلة ستربيتو كوكوس) .

أعراض المرض :

١- ألم فى الفم والحلق وصعوبة فى البلع . ٢- حرارة متوسطة الارتفاع وقد تشتد .
٣- ألم فى البطن قد يؤدى إلى القئ . ٤- تورم وإحمرار فى البلعوم والزائدة الأنفية .
٥- إنتفاخ الغدة اللمفاوية (تحت الفك) .

أعراض ألتهاب اللوزتين :

١- رائحة كريهة للفم . ٢- الألم الشديد عند البلع .
٣- الإحساس بجفاف الحلق . ٤- التنفس من الفم .

مضاعفات إلتهاب اللوزتين : قد تحدث مضاعفات هامة نتيجة الإصابة بإلتهاب اللوزتين وهى (الحمى الروماتزمية – ألتهاب الكبد والكلية) .

الوقاية والمكافحة والعلاج : **لكى يتم علاج مرض إلتهاب اللوزتين يجب إتباع الأتى :**

١- يحتاج إلتهاب اللوزتين إلى إعطاء المضادات الحيوية مع الراحة وتناول السوائل بكثرة .
٢- الإبتعاد عن المشروبات الباردة ومحاولة الإتجاه إلى المشروبات الدافئة والساخنة كشرب الشاى الساخن والعسل والليمون .
٣- أن تكون الأطعمة بعيدة عن الدسم والدهون .

٤- لابد من الحصول على الراحة التامة وعدم بذل أى مجهود .

٥- تجنب دخان السجائر والمهيجات الأخرى .

٦- الضرورة إلى إكتمال العلاج لمدة ١٠ أيام ولو تحسن المريض بعد يومين أو ثلاثة أيام .

س : ما الأمراض المعدية التى تنتقل عن طريق الملامسة ؟

أولاً: إلتهاب الملتحمة والفيروسى :

التعريف بالمرض : هو مرض يصيب البطانة الداخلية للحقن (الملتحمة) .

سبب المرض : مجموعة من أدينو فيروس ومجموعة بيكورنا فيروس .

فترة الحضانة : من (٥ إلى ١٢) يوم .

طرق إنتقال العدوى : ينتقل هذا المرض عن طريق :

١- لمس إفرازات الجهاز التنفسى العلوى .

٢- لمس عين شخص مصاب ثم لمس العين .

أعراض المرض :

١- إحمرار شديد ومؤلم بملتحمة العين والجفن .

٢- تورم الأجفان والملتحمة .

٣- إفراز مخاطى سيروزى من العين .

ويجدر الإشارة إلى الأتى :

١-أن دخول الفيروس للجسم قد لا يظهر فى تحليل الدم .

٢- أن مرحلة حمل المرض من شهر إلى عشر سنوات .

٣- مرحلة المرض يكون فيها الفيروس قد حطم خلايا المناعة .

مضاعفات إلتهاب الملتحمة : تقرحات بالقرنية يؤدى أحيانا إلى حدوث إلتهاب بكتيرى .

الوقاية والعلاج : تتم الوقاية من هذا المرض عن طريق :

١- عزل المريض .

٢- العناية بالنظافة الشخصية وغسل الأيدى .

٣- إستعمال المناديل والفوط النظيفة .

٤- عدم لمس المريض وتجنب إستعمال أغراضهم الشخصية .

٥- إعطاء المصاب أجازة من المدرسة لمدة ٣ أيام على الأقل .

ثانيا : الجرب :

التعريف بالمرض : هو مرض جلدى معدى يتميز بوجود حكة جلدية شديدة .

مسبب المرض : طفيل الجرب ويسمى ساركوبيتس اسكبيارى .

طريقة العدوى : ينتقل مرض الجرب إلى الإنسان من خلال :

١- الملامسة المباشرة للجلد المصاب .

٢- الإتصال الجنسى .

٣- إستعمال المناشف وأغطية الرأس والملابس الشخصية الخاصة شخص مصاب.

فترة الحضانة للمرض : تتراوح ما بين (٥: ٨) أسابيع .

الأعراض : حكة جلدية شديدة ومستمرة تزداد فى الليل وأثناء النوم وبعد الإستحمام .

الوقاية والعلاج :

١- عزل المريض حتى يتم الشفاء .

٢- فحص المخالطين وعزل من يشتبه فيه .

٣- دهن الجلد بدواء الجرب .

٤- الإستحمام يوميا بالماء الدافئ والصابون .

٥- غسل الملابس وأغطية السرير والمناشف بالماء والصابون .

٦- علاج جميع أفراد الأسرة وإن لم تظهر عليهم الأعراض .

ثالثا : الإيدز :

التعريف بالمرض : هو أخطر الأمراض ويسمى (متلازمة العوز المناعى المكتسب).

لأنه يفقد الجسم القدرة على مقاومة العدوى ، ويتواجد فى أنسجة جسم المصاب مثل الدم والإفرازات المهبلية ويحطم جميع خلايا الجسم ويصاب حامله بالعديد من البكتريا الفيروسية والسرطانات وينتهى بالموت .

طرق إنتقال المرض : ينتقل مرض الإيدز إلى الإنسان من خلال :

١- الزنا والشذوذ الجنسى واللواط .

٢- تعاطى المخدرات عن طريق الحقن .

٣- نقل الدم الملوث ومشتقاته .

الوقاية : تتم الوقاية من مرض الإيدز عن طريق :

١- العفاف وإتباع تعاليم الدين .

٢- إستعمال الواقى الذكرى فى حالة إصابة أحد الزوجين .

٣- إجتناب المخدرات .

